

Enfermedad por coronavirus (COVID-19)

Preguntas frecuentes sobre el COVID-19

Encuentre respuestas a algunas de las [preguntas más frecuentes sobre el COVID-19](#). Conozca cómo se transmite, cuánto tardan en aparecer los síntomas después de la exposición a la enfermedad, y cuáles son los síntomas a los que debe estar atento. Averigüe lo que puede hacer para prevenir el COVID-19.

La enfermedad por coronavirus (COVID-19) es una afección causada por un coronavirus. El COVID-19 se ha propagado por todo el mundo, incluyendo la Colombia Británica, y ha sido declarado pandemia global.

Síntomas

Los síntomas del COVID-19 son similares a los de otras enfermedades respiratorias, incluyendo la gripe y el resfriado común. Entre los síntomas comunes de COVID-19 se incluyen:

- fiebre
- escalofríos
- tos (o empeoramiento de tos crónica)
- dificultad para respirar
- dolor de garganta
- goteo nasal
- pérdida del olfato o gusto
- náuseas y vómitos
- diarrea
- dolor de cabeza
- dolores musculares
- fatiga
- pérdida de apetito

Entre los síntomas menos comunes se incluyen la congestión nasal, conjuntivitis, mareos, confusión, dolor abdominal, sarpullidos cutáneos o decoloración de dedos de las manos o pies. Cualquier persona con síntomas, aunque sean leves, puede realizarse la prueba de detección.

Los síntomas pueden variar de una persona a otra. Algunas personas pueden tener síntomas leves, mientras otras pueden experimentar síntomas más graves. Si tiene COVID-19, o si cree que puede tenerlo, ayude a prevenir la transmisión a los demás autoaislándose desde el momento de la aparición de sus síntomas. Si está enfermo, quédese en casa. Para obtener más información sobre el autoaislamiento, quién debe autoaislarse y cómo terminar el autoaislamiento, consulte [Autoaislamiento y COVID-19](#).

Para obtener más información sobre los síntomas del COVID-19, qué hacer si se siente enfermo, y quién puede correr un mayor riesgo de tener complicaciones, consulte el documento [Síntomas del COVID-19](#).

Reduzca su riesgo de contagio

El coronavirus se transmite de una persona infectada a través de:

- Gotitas respiratorias que se esparcen cuando una persona tose o estornuda
- Contacto personal cercano, por ejemplo, al tocar a alguien o al darse la mano
- Tocar un objeto o superficie que tenga el virus, y después tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos

Es importante mantener aproximadamente 2 metros de distancia de una persona que está enferma para reducir la posibilidad de inhalar las gotitas si esta persona tose o estornuda.

Lavado de manos

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Usar agua y jabón es la manera más eficaz de reducir la propagación de la infección
- Si no tiene acceso a un fregadero, puede usar desinfectantes de manos a base de alcohol (ABHR, por sus siglas en inglés) para limpiarse las manos, siempre y cuando no estén visiblemente sucias. Si están visiblemente sucias, use una toallita húmeda primero y después el desinfectante de manos para limpiarlas con eficacia
- No se toque la cara, los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar
- Limpie y desinfecte con regularidad las superficies que se tocan frecuentemente
- No comparta alimentos, bebidas, utensilios, etc.

Para obtener más información sobre el lavado de manos adecuado, visite:

- [BC Centre for Disease Control: Lavado de manos](#)
- [Lavado de manos: ayude a evitar la transmisión de gérmenes \(HealthLinkBC File #85\)](#)
- [Public Health Agency of Canada \(Organismo de Salud Pública de Canadá\): Reducir la propagación del COVID-19. Lavado de manos](#) (PDF 298KB)

Limpieza y desinfección generales:

- Limpie y desinfecte su hogar de manera regular para evitar la propagación de enfermedades, incluyendo de COVID-19. El agua y el jabón (p. ej. el líquido lavaplatos) o las toallitas limpiadoras húmedas de uso doméstico habitual pueden utilizarse para limpiar la suciedad, las migas, el aceite y otros restos sobre las superficies
- Limpie las superficies que se tocan con frecuencia (p. ej. encimeras, tabletas, manijas de las puertas, inodoros, fregaderos, grifos/llaves, etc.) al menos una vez al día
- Antes de desinfectar, limpie con jabón o con detergente
- Si es posible, utilice desinfectantes comprados en tiendas. Si estos no están disponibles, puede mezcla la lejía para uso doméstico con agua a temperatura ambiente (no use agua caliente) en proporciones determinadas para desinfectar zonas de su casa. La lejía para uso doméstico debe ser diluida
- Las recomendaciones para el enjuague y el secado son una parte importante del proceso de desinfección

Para obtener más información sobre la limpieza y la desinfección, así como para ver una tabla en la que se indica cómo preparar una solución desinfectante con agua y lejía, visite el documento [Limpieza y desinfección](#) del BC Centre for Disease Control (Centro para el control de enfermedades de B.C.).

Si vive en la misma casa con alguien que tiene COVID-19, o que presenta síntomas respiratorios que comenzaron en un plazo de 14 días tras regresar a Canadá, usted corre un alto riesgo de quedar expuesto y propagar la infección a otros. Debe autoaislarse en casa durante 14 días. De ser posible, quédense en habitaciones separadas, duerman en camas separadas y usen baños separados.

Mantener tasas de transmisión bajas

El distanciamiento físico

El distanciamiento físico sigue siendo importante cuando esté fuera de casa. Siga estos sencillos consejos sobre cómo mantener las tasas de transmisión del COVID-19 bajas.

- Quédese en casa y mantenga una distancia segura de sus familiares si tiene síntomas de resfriado o gripe.
- Lávese las manos con regularidad.
- Evite tocarse la cara, los ojos, la nariz o la boca.
- Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar.
- No dé abrazos a personas que no formen parte de su familia.
- Mientras esté fuera, mantenga una distancia física de unos 2 metros entre usted y los demás.

Para obtener más información sobre cómo puede protegerse a sí mismo y a los demás, consulte el documento [Distanciamiento físico](#) del BC Centre for Disease Control.

Mascarillas

Póngase una mascarilla si presenta síntomas de COVID-19, o si está cuidando a una persona con síntomas. Las mascarillas actúan a modo de barrera y ayudan a frenar la propagación de las gotículas al estornudar o toser. El uso de la mascarilla en combinación con las antedichas medidas preventivas puede ayudar a proteger a las personas que le rodean.

Mascarillas no-médicas o de tela

Una mascarilla de tela puede ayudar a evitar que las gotitas respiratorias de una persona que no sabe que está enferma entren en contacto con otras personas fuera de casa. Una mascarilla no-médica o una cobertura facial puede usarse durante periodos de tiempo en los que no puede mantener una distancia física segura de los demás, como en el transporte público.

Llevar solamente la mascarilla de tela no le protegerá del COVID-19. Siga practicando las demás medidas como el lavado de manos frecuente, la limpieza y la desinfección de superficies y objetos, y el distanciamiento físico tanto como sea posible.

Para obtener más información sobre el uso de mascarillas y los tipos de mascarillas, consulte el documento [Mascarillas](#) del BC Centre for Disease Control.

Quedarse cerca de casa

Quedarse cerca de casa ayuda a reducir la posibilidad de propagar el COVID-19. El autoaislamiento es obligatorio después de un viaje internacional. Para obtener más información sobre los viajes dentro y fuera de Canadá, consulte [Viajes y el COVID-19](#).

El autoaislamiento y la finalización del autoaislamiento

El autoaislamiento significa quedarse en casa y evitar situaciones en las que podría entrar en contacto con otros. Es una medida importante para detener la propagación de la enfermedad.

Cualquier persona que pueda haber estado en contacto con alguien con COVID-19 o que haya regresado de un viaje internacional debe autoaislarse y monitorizar sus síntomas que pueden aparecer hasta 14 días después de haber estado expuesto al virus.

Cualquier persona que presente síntomas compatibles con el COVID-19 debe autoaislarse después de la aparición de los síntomas.

Para obtener más información sobre el autoaislamiento, quién debe autoaislarse y la finalización del autoaislamiento, consulte [Autoaislamiento y el COVID-19](#).

Automonitorización

Automonitorizarse significa prestar especial atención a su estado de salud en caso de desarrollar algún síntoma relacionado con el COVID-19, como fiebre, tos o dificultad para respirar. También es posible que tenga que ayudar a los niños, o a contactos cercanos que sean personas mayores o enfermos crónicos que se estén automonitorizando.

Para obtener más información sobre la automonitorización, consulte el documento [Cómo automonitorizarse](#) del BC Centre for Disease Control.

Realización de pruebas

Se recomienda que se realice la prueba cualquier persona con síntomas parecidos a los de un resfriado, gripe o COVID-19, incluso si estos son leves.

Ya no necesita obtener una derivación de su proveedor de asistencia sanitaria, ni tampoco necesita llamar al **8-1-1** si tiene síntomas y le gustaría que le realizaran la prueba de detección del COVID-19. Puede usar la [herramienta de autoevaluación para COVID-19 de B.C.](#) para que le ayude a determinar si necesita que un médico, enfermera o un centro local de recogida de muestras le realice una evaluación adicional para las pruebas del COVID-19.

Cualquier persona con síntomas, aunque estos sean leves, puede realizarse la prueba de detección del COVID-19. Si bien cualquiera puede realizarse la prueba, algunos síntomas también pueden ser indicios de otras afecciones o problemas médicos, y es posible que tenga que buscar asistencia médica. Si no tiene claro si debe realizarse la prueba o pedir asistencia médica, contacte a su proveedor de asistencia sanitaria, llame al **8-1-1** o use la [herramienta de autoevaluación para COVID-19 de B.C.](#)

Haga clic en los siguientes enlaces para ver una lista de centros de recogida de muestras (ubicaciones en las que le pueden realizar las pruebas) en toda la provincia y encontrar uno que esté cerca de usted. También puede llamar al **8-1-1** para encontrar el centro más cercano.

- [Buscador de centros de recogida de muestras](#) (Celular y computadora de escritorio)
- [Buscador de centros de recogida de muestras](#) (Internet Explorer)

Es particularmente importante que se realicen las pruebas a personas con síntomas que corren un riesgo más alto. Se seguirá dando prioridad a estas personas, entre las cuales se incluyen los trabajadores sanitarios, proveedores de servicios esenciales, y personas vulnerables a complicaciones por COVID-19.

No es necesario realizarse la prueba si no presenta síntomas.

Tratamiento

No hay un tratamiento específico para el COVID-19. Muchos de los síntomas se pueden tratar en casa. Beba abundantes líquidos, descanse y utilice un humidificador o duchas calientes para aliviar la tos o el dolor de garganta. Puede usar medicamentos de venta libre (p. ej. Tylenol) para reducir la fiebre y los dolores. Si está llevando un registro de su temperatura, tómese la antes de los antipiréticos, o espere 4 horas después de la última dosis.

Cuando se trata de una enfermedad nueva, como es el caso del COVID-19, no hay una vacuna hasta que esta se desarrolla. Se están investigando las posibles vacunas. El desarrollo de una nueva vacuna puede tomar tiempo.

La mayoría de las personas se recuperan de los coronavirus por sí mismas. Las personas que desarrollan una enfermedad más grave pueden necesitar un tratamiento de apoyo en un hospital. Si necesita ver a un proveedor de asistencia sanitaria, llámelo de antemano para que pueda organizar que sea examinado de una manera segura. Lleve una mascarilla para proteger a los demás.

Los médicos y enfermeras pueden proporcionar cuidados en persona durante la pandemia por COVID-19, y algunos centros también pueden ofrecer citas por teléfono o videoconferencia. Si necesita recibir atención médica, por favor, llame a su proveedor de asistencia sanitaria. También puede usar el [Directorio de HealthLinkBC](#) o llamar al **8-1-1** para encontrar a un proveedor de asistencia sanitaria en su comunidad.

Cuando vea a su proveedor de asistencia sanitaria, comuníquelo

- Sus síntomas
- Dónde ha viajado o vivido
- Si ha estado en contacto cercano o prolongado con una persona enferma, especialmente si esta persona ha tenido fiebre, tos o dificultad respiratoria

Para obtener más información sobre lo que puede hacer si presenta síntomas, consulte [Los síntomas y el COVID-19](#).

Salud mental

La pandemia por COVID-19 puede traer sentimientos de confusión, tristeza y ansiedad que son difíciles de manejar. Puede sentirse estresado con las últimas noticias o sentirse solo durante el autoaislamiento. Todos estos sentimientos son normales al enfrentarse a la incertidumbre. Ahora es más importante que nunca que cuide su salud mental y que sea amable consigo mismo. Más información sobre la salud mental y el COVID-19:

- [La salud mental y el COVID-19](#)
- [BC Centre for Disease Control: El bienestar mental durante el COVID-19](#)
- [Gobierno de Canadá: Cuidar de su salud mental](#) (PDF 371KB)

Niños, jóvenes y familias

Durante la pandemia, la crianza puede suponer un reto. Si está embarazada o amamantando, es posible que tenga preguntas sobre su salud y la salud de su bebé. Puede tener preocupaciones adicionales sobre la crianza mientras sus hijos permanecen en casa. Puede obtener más información sobre la salud mental, tanto infantil como materna, y sobre cómo puede ayudar a su hijo/a a afrontar los retos durante la pandemia:

- [Niños, jóvenes y familias durante el COVID-19](#)

Medicamentos

Con el progreso de la pandemia por COVID-19 se han realizado cambios en la manera en la que los farmacéuticos proveen los medicamentos. Esto incluye rellenar o proporcionar suministros urgentes de medicamentos recetados. Los farmacéuticos no pueden proporcionar medicamentos nuevos sin una receta. Para obtener más información sobre los cambios en los servicios farmacéuticos, consulte:

- [College of Pharmacists of British Columbia \(Colegio de Farmaceutas de la Colombia Británica\): Nuevo Coronavirus \(COVID-19\)](#)

Recursos de interés

Existen muchas informaciones sobre el COVID-19 y sobre la respuesta de la Provincia ante la pandemia. Para ver una lista de fuentes de confianza que utilizamos en HealthLinkBC **8-1-1** para proporcionar información y consejos en el ámbito de la salud a los residentes de la Colombia Británica, consulte el documento [Recursos de interés para el COVID-19](#).

Para obtener más información sobre el COVID-19 en otros idiomas, visite la página con el contenido traducido del [BC Centre for Disease Control](#). Los vídeos también están disponibles en el lenguaje de signos americano.

Si tiene alguna duda o pregunta sobre su salud, contacte a HealthLinkBC (**8-1-1**) en cualquier momento o hable con su proveedor de asistencia sanitaria.

Última actualización: 19 de junio de 2020

La información proporcionada en la presentación sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19) ha sido adaptada de las páginas [BCCDC: Testing \(Realización de pruebas\)](#) y [BCCDC: Symptoms \(Síntomas\)](#), consultadas el 19 de junio de 2020.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.